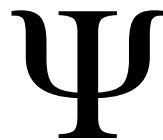




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Tango som terapi? En undersøkelse av tangoens terapeutiske potensial

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Miriam Heen Skotland

Høst 2013

Veileder

Toril Christine Lindstrøm

Abstract

As a popular partner-dance, argentinian tango is practiced in many communities all over the world. In later years, the argentinian tango has also been adopted in the psychiatric field, inspired by other dance related therapies to promote aspects of bodily and psychological functioning. The existing empirical research on health effects of the dance is restricted to issues associated with neurodegenerative-diseases and depression. In spite of this small amount of empirical research, theoretical literature exploring the potentials of this partner-dance when it comes to supporting relational, communicative and emotional processes. Based on a theoretical developmental framework, inspired by both “embodied” theories in philosophy (Merleau-Ponty and Johnson) and developmental psychology (such as Stern and Winnicott) connected to neuropsychology, this thesis explores and discusses these potential mechanisms that could support relational, communicative and emotional processes in patients taking part of tango therapy. Elements in embodied, rhythmic interactions, such as synchronization, “tuning” and interactional bodily regulation, are suggested to support positive developmental processes involved in affect-regulation and relational communication.

Keywords: argentinian tango, therapy, developmental processes, interaction, affect-regulation.

Abstrakt

Argentinsk tango som en populær partnerdans, er i dag praktisert i mange samfunn utover dens opprinnelige kontekst. Inspirert av andre danse- og bevegelsesrelaterte terapier, har tango i senere tid blitt brakt inn i det psykiatriske felt. Foreliggende forskning på eventuelle helsebringende effekter av den argentinske tangoen er begrenset til problematikk forbundet med nevro-degenerative sykdommer og depresjon. Til tross for få empiriske studier, finnes teoretisk litteratur som utforsker partnerdansens potensial som terapeutisk aktivitet. I et teoretisk rammeverk inspirert av filosofiske (Merleau-Ponty og Johnson) og psykologiske teorier (som Stern og Winnicott), samt neuropsykologiske innfallsvinkler, der kroppslige erfaringer i psykiske utviklingsprosesser blir vektlagt, utforskes- og diskuteres det i denne teksten potensielle mekanismer som støtter relasjonelle, kommunikative og emosjonelle utviklingsprosesser hos pasienter som deltar i tangoterapi. Elementer i den “kroppsbaserte”, rytmiske interaksjonen som synkronisering, “inntoning” og interaksjonell kroppslig regulering, er foreslått å støtte positive utviklingsprosesser involvert i affektregulering og relasjonell kommunikasjon.

Nøkkelord: argentinsk tango, terapi, utviklingsprosesser, interaksjon, affektregulering.

Tango som terapi?

En undersøkelse av tangoens terapeutiske potensial

Argentinsk tango som kulturell arv og dans praktiseres i dag utover sitt opprinnelsessted og sin historiske kontekst. Møtefelter mellom europeisk immigrasjon og lokal musikk og dans i Argentina på slutten av 1800-tallet er beskrevet som forankringssted for denne arven (Labrana & Sebastián, 2000). Emosjonelt berører den argentinske tangoen intime, sensuelle og seksuelle identiteter ved det sosiale liv. Sider ved tangoen som både fascinerer og provoserer vår nordeuropeiske kultur.

Fra en deltakende og observerende posisjon på tangodansens fascinerende arena, "milongaen", fikk jeg interesse for å trekke tango inn i det psykologiske fagfelt, da jeg opplevde og erfarte implisitte terapeutiske muligheter i dette særegne samspillet.

Oppmerksomt nærvær, sensitivitet med partneren, kroppslig kontroll, flyt og emosjonalitet, er noen beskrivelser som kan fange deler av den kroppslige gjenklang som deltakende observatør av par som mestrer dansens kompleksitet og uttrykk.

I tillegg til å være en populær sosial aktivitet, er den argentinske tangoen i enkelte psykoterapeutiske miljøer brukt som tilrettelegger for fysisk og psykologisk endring (Trossero, 2010; Cobo, 2007; Alstad, 2006). Tango i terapeutisk sammenheng er noe annet enn tangoen slik den opprinnelig ble danset, eller ballroom-tangoen, som primært er en konkurransedans, og kjennetegnes av for eksempel mer rigide standardfigurer og omfavnelse i ryggsvai. Stereotypier forbundet med lettkledde kvinnekropper og høye hæler er ikke i fokus. Dinzel & Dinzel (2012) beskriver den argentinske tangoen som bevegelsessekvenser og figurer utført i par via sensibel føring og improvisasjon i den karakteristiske omfavnelsen, "abrazoen". Akkompagnert av musikken er samarbeid, tilstedeværelse, kontakt med gulvet og forståelse for gjensidighet i den relasjonelle kommunikasjonen sentralt for å legge til rette for

spontanitet, lek og eksperimentering. Disse egenskapene, i tillegg til å bruke den karakteristiske tangomusikken som inspirasjon for føringen, er særegent for tango og skiller den fra andre pardanser.

”Tangoterapi” er definert som en systematisk intervensjonsprosess som bidrar til å få tilgang til psykoterapeutiske prosesser, og hjelpe pasienten til å oppnå helse ved å anvende den argentinske tangoens prinsipper, dens musikk og poesi (Trossero, 2010).

Dansekunstens mulighet for å uttrykke følelses kvaliteter, bidra til selvbekreftelse og utvikling, ble først synliggjort i psykiatriske sammenhenger på slutten av 1940-tallet (Siegel, 1995). Den argentinske tangoen har blitt brukt som alternativ terapiform i psykiatriske klinikker i Argentina en stund etter militærdiktaturets slutt i 1982 (Trossero, 2010). Fra 2010 er tango benyttet som en del av et rehabiliteringsprogram i Norge med pasienter med langvarige smerter og utmattelse (Alstad, 2006).

Til tross for utfordringer som ligger i å søke etter et språk og teoretiske kilder som kan gi mening til det uartikulerte, og i tillegg til lite tilgjengelig empiri som dokumenterer psykiske endringsprosesser i tango, anser jeg det å ha en verdi å utforske samspillet mellom psykoterapi og kroppslige læringsprosesser, som tango kan representere. Med dette utgangspunktet vil jeg i denne teksten undersøke tangoens terapeutiske potensial for utviklingsfremmende prosesser som for eksempel affektregulering og relasjonelle ferdigheter. Basert på terapeutiske målsettinger som jeg vil komme inn på, foreslås mekanismer som kan være involvert i endringsprosessene.

Problemstillingen blir da: Hva er betingelsene for at utviklingsfremmende opplevelser kan finne sted i tango, og hvilke potensielle erfaringer kan møtes i denne dansen?

Teoretisk rammeverk

Som teoretisk rammeverk for å belyse dette spørsmålet, har jeg valgt å bruke utviklingspsykologisk litteratur og modeller som inkluderer relasjonell erfaringsforståelse i utvikling av kroppslig subjektivitet. Jeg vil trekke på teoretikere som blant annet Stern (2003) og Winnicott (1971). Disse teoretikerne har bakgrunn i det utviklingspsykologiske felt, og vektlegger betydningen av kvalitetsrike intersubjektive erfaringer som potensiale for sunn emosjonell og kognitiv utvikling. De tidlige erfaringene gir videre grunnlag for relasjonelle forventninger i voksen alder (Bowlby, 2005). I lys av Bowlbys (2005) tilknytningsteori, kan tangofeltet undersøkes som et emosjonelt utviklingsfremmende miljø der analogier kan trekkes til den tidlige kommunikasjon i mor-barn relasjonen. I denne undersøkelsen legges til grunn en implisitt antakelse om at non-verbale sider ved samspillserfaringer fortsetter å utvikles, formes og ha betydning for relasjonell og kognitiv utvikling hele livet (Meltzoff & Brooks, 2007; Bushnell & Boudreau, 1993).

Teorier fra møtefeltet mellom psykologisk og fenomenologisk litteratur brukes som bakteppe. Jeg tillater meg å gå på tvers av disiplinene for å undersøke tangoen som mulig meningsbærende terapeutisk aktivitet. Inspirasjonskilder til dette er teoretikere som overskrider en dualistisk tankemåte som skiller mellom innside og utside, kropp og sjel, individ og samfunn. Fenomenologiske ”kroppsfilosofier” som Johnson (2007) og Merleau-Ponty (1994) er sentrale innenfor denne tradisjonen.

Videre trekker jeg på nevropsykologiske innfallsvinkler i forståelsen av psykiske lidelser. Nevropsykologiske utviklingslinjer fremstilt av blant annet Shore (2003), er videreutviklet av Hart (2012) i et behandlingsfokusert rammeverk. Dette rammeverket, nevroaffektiv psykoterapi, blir ansett som sentralt i formuleringen av terapeutiske

målsettinger og for forståelsen av mulige utviklingsfremmende prosesser gjennom tango som samspillerfaring.

Innledningsvis vil jeg referere til kontrollert forskning med tango som intervensjon i terapi, sammenliknet med andre intervensjonsformer. Vitenskapelige studier på dette feltet er begrenset, men allikevel støtter denne forskningen tango som behandlingsform relatert til nevro-degenerative sykdommer og selvdiagnostisert depresjon. Om dette har overføringsverdi til andre typer problematikk er enda ikke utforsket.

Metode

En teoretisk tilnærming blir brukt for å undersøke mulige relasjoner mellom tango og terapi. Med et utvalg av litteratur skrevet av tangotradisjonens formidlere, blir dette satt i sammenheng med relevant psykologisk teori og terapeutiske målsettinger.

For å finne fram til kontrollert forskning og sammenliknende studier av tango som terapi, ble databasene ISI Web of science og psykINFO brukt med søkeordene: Argentinsk tango, dans, terapi, psykiske lidelser, positiv psykologi, helse og relasjon.

De temaer jeg fant representert i eksperimentelle vitenskapelige studier, var tango som intervensjon ved nevro-degenerative plager og aspekter ved psykologisk velvære. Det er problematisk å trekke valide slutninger fra resultatene, da studiene som foreligger har få deltakere og er begrenset til utvalgte grupper.

Kontrollert forskning av tango som intervensjonsform, er begrenset til kvantitativ tilnærming med bruk av spørreskjema.

Studier av tango som intervensjonsform

I en pilotstudie fant Earhart & Hackney (2008) (N=14) korttidseffekter i bedring av bevegelsesvariabler som balanse og generell mobilitet etter intensiv tangoopplæring for mildt til moderat rammede parkinsonpasienter.

Liknende effekter ble funnet etter 8 måneders danseopplæring, for grupper med eldre pasienter diagnostisert med moderat til alvorlig parkinsonsykdom preget av nedsatt livskvalitet, balanse og mobilitet (N=11) (Heiberger et al., 2011), og pre-posttest studier med grupper med eldre pasienter der motoriske variabler var betydelig svekket (Keogh et al., 2012; McKinley et al., 2008). McKinley et al. (2008) (N=30) fant signifikant bedret balanse, gangferdighet og opplevd trygghet etter tangoopplæring sammenliknet med vanlig gå-trening i en periode av 10 uker.

Gange fremover og bakover, øvelser der den ene foten stabiliseres og den andre frigjøres, kombinert med raske skift og rotasjon på en fot, er ferdigheter som utvikles i tango. Hos pasienter der motorisk usikkerhet og angst preger funksjonaliteten, foreslås dette som fremmede faktorer i oppnåelsen av bedret motorisk integrasjon og fysisk trygghet (Heiberger et al., 2011).

En øking i livskvalitet og bedring på depresjonsmål hos eldre etter pardansopplæring generelt, får støtte i flere studier (Caron et al., 2006; Ashley et al., 2012; Haboush et al., 2006). "Self-efficacy" (mestringstro) er funnet som en prediktor for utfallet (Haboush et al., 2006).

Oppmerksomheten rettet mot aspekter ved "nået", anser Pinniger et al. (2012) som terapeutiske virkinger ved tango. Pinniger et al. (2012) (N=97) fant at deltakerne i en tangogruppe viste signifikant reduksjon i rapportert stressnivå, depresjon, øking i mindfulnessrelaterte ferdigheter og livstilfredshet, sammenliknet med mindfulnessmeditasjon og ventelistegruppe etter 6 ukers intervensjon. Bedring i selvtillit var unikt for meditasjonsgruppen (Pinniger et al., 2012).

På bakgrunn av denne forskningen, synes tango, i likhet med mindfulness, å representere en aktivitet som stimulerer prosesser relatert til sensorisk-motorisk oppmerksomhet. Brown & Ryan (2003) antyder at ved å motivere til aktiv

tilstedeværelse på et kroppslig nivå, reduseres assosiasjonen mellom negative tanker og ukontrollerbare forhold.

Tango plassert i et terapeutisk landskap

Terapeutiske kontaktformer som henvender seg til før-språklige, uartikulerte og subjektive lag ved personligheten knyttes til retninger som "body-psychotherapy" (Young, 2010), sansemotorisk psykoterapi (Hart, 2011; Bentzen, 2011) og karakteranalytiske tradisjoner (Reich, 1949; Børstad & Sletvold, 2012).

Dersom begrepet "tangoterapi" kan relateres til terapeutiske retninger, likner det disse tradisjonene i synet på at emosjonelle og kognitive endringer kan skje gjennom nye måter å bruke kroppen på (Trossero, 2010; Cobo & Peri, 2007; Young, 2010). Noe kan komme til syne, hentes fram og endres i dette samspillet som en ikke finner igjen i språklig praksis (Caigaran, 2009). Motoriske, sensoriske og opplevelsesbaserte nivåer blir vektlagt og integrert for å aktivere endringsprosesser i menneskets utvikling (Corrêa & Frankel, 1999; Hart, 2012). Men i motsetning til liknende tilnærminger, er tango en dans som ikke er utviklet med terapeutisk hensikt. Den er mer relatert til det sosiale og det kunstneriske felt, der det estetiske og tekniske får en sentral plass. Formulert som terapi, vektlegges derimot faktorer som bør være tilstede for å støtte positive erfaringer. Dette er temaer jeg søker å belyse videre i teksten. Fokuset blir rettet mot hva, hvordan og hvorfor bevegelsesdyaden har terapeutiske egenskaper og er emosjonelt utviklingsfremmende (Caigaran, 2009).

En aksepterende holdning overfor bevegelsenes opplevelseskvaliteter og funksjoner får hovedfokus fremfor prestasjon og teknikk i disse prosessene (Cobo & Peri, 2012). Det dreier seg ikke om å gjøre noe riktig eller galt, eller utføre en bevegelse i den hensikt at det skal se bra ut. Dessuten gir tilknytningen til psykoterapi mulighet for å uttrykke erfaringene språklig. Permanent endring og fornyet innsikt i bevegelsesterapi oppnås i

følge Siegel (1995), ved artikulering av opplevelsene. Dessuten kan språket tillegge personlig mening til dansesituasjonen. Siegel (1995) fremhever at relasjoner via bevegelser kan gi varige endinger og korrigerende erfaringer dersom ”ekko” fra fortiden blir involvert i den terapeutiske situasjon, ”nået”, og symptomer blir satt ord på for å oppnå fornyet bevissthet.

I det teoretiske møtefeltet mellom psykologi og filosofi, begrunnes betydningen av å trekke inn subjektets kroppslighet og erfaringsverden i forståelsen av meningsskapende praksiser.

Kroppen som erfarer og mottaker. Filosofiske og psykologiske teorier

Johnson (2007) knytter begrepet ”embodiment” til tilnærminger som forsøker å få tilgang til en del av den subjektive virkelighet som ikke umiddelbart er språklig tilgjengelig. I likhet med Johnson, understreker filosofen Merleau-Ponty (1994) at ”kroppslighet” er nødvendig for å begripe handlingsmåter og vaner framfor det som er innenfor våre umiddelbare tilgjengelige begreper. ”Den levde kroppen” er for Merleau-Ponty (1994) og Johnson (2007) sentralt i studiet av mennesket. Dette begrepet inngår i et rammeverk for å forstå hvordan endringsprosesser og vekst primært skjer på et kroppslig erfaringsnivå, og betydningen av konkrete kroppslige erfaringer som kilde til mening.

Mclaren (2008) forstår Merleau-Ponty slik at tilgangen til en kroppsliggjort viten finner vi i perseptuelle forståelser av oss selv gjennom introspektive praksiser og kroppslig engasjement med andre. Ulike selvkapasiteter som selvdrevenhet og handlekraft får næring via andres kroppslige gjenkjennelse (Mclaren, 2008). Kroppens sanser blir bærere av mening, da ulike sanseopplevelser blir nødvendige betingelser for persepsjon og opplevelse av hvem vi er (Mclaren, 2008).

Merleau-Ponty (1994) bemerket at med vaner vi har kroppsliggjort i utviklingsløpet, har vi tilegnet oss en form for ”urefleksiv intensjonalitet”, eller det han kaller for ”stille bevissthet”. Intensjonalitet i Merleau-Pontys filosofi refererer til en prosess som ikke kan forklares av mentale hendelser, men at all orientering, bevissthet om, og forestillinger, er kroppsliggjort og er dermed vanskelig å fange språklig (Mclaren, 2008).

Kroppslige sansninger blir med andre ord et ”anker” for individets selvbiografi (Kinsbourne, 1995), og i sanseopplevelsene aktiveres former for subjektiv manifestert hukommelse ved nevrologiske assosiasjoner i hjernen (Damasio, 2001; 2002; 2004).

De første representasjonene som formes, inneholder informasjon om opplevelsen av egen kropp i forhold til den selvregulerende andre (Schoore, 2003).

Lyons-Ruth (2011) betrakter disse skjematisknende strukturene som representasjoner av hvordan man gjør ting sammen med andre. Denne ”implisitte relasjonelle” viten opptrer utenfor vår refleksive bevissthet, men fortsetter å fungere og modereres hele livet (Lyons-Ruth, 2011). Lyons-Ruth (2011) antyder at begrepene i ”procedural memory”, altså hvordan en handling utføres, og implisitt hukommelse, er relaterte begreper. Fordi det handler om kunnskap som ikke er bevisst tilgjengelig, og handlinger som utføres uten bevisst gjenkalling, tillegges de en pre-kognitiv verdi. En forståelse av relasjonelle utviklingsprosesser som kan trekkes ut av disse modellene, er at en stor del av vår autobiografi og erfaring manifesteres i det kroppslige, og at en større oppmerksomhet mot de kroppslige tilstander kan gi tilgang til disse ”uartikulerte” sidene av hukommelsen.

Ved psykiske lidelser oppstår, i følge Gallagher (1995), behovet for å etablere eller gjenetablere et sammenhengende kroppsskjema.

Kroppsfølelsen, fragmentering og psykiske lidelser

Sosial angst gir symptomer i selvbegrensninger, unngåelse, og frykt for å miste kontroll. Angsten kan beskrives som uartikulert, generell og udefinerbar (World Health Organization, 1992). Opplevelse av å miste fotfeste, mangel på kontroll og fragmentering, er eksempler som kan knyttes til den engstelige kroppen. Signaler som indikerer at opplevelsen av kroppens integrasjonsmuligheter er ufullstendige.

I likhet med Lyon-Ruth (2011), tillegger Levine & Kline (2011) ”implisitte kroppsstrukturer”, som henviser til ulike hukommelsesstrukturer, spesiell betydning i patologisk utvikling. Fravær av, eller skuffende samspillerfaringer, og traumer, blir lagret som ”kroppslige erindringer” (Levine & Kline, 2011). Symptombildene er implisitte og reflekteres i nervesystemet fordi disse delene av bevisstheten ikke er språklig tilgjengelig, men virker utenfor det verbale erfaringsområde (Hart, 2012; Panksepp & Trevarthen, 2009). Signaler fra sensoriske baner og bindevev, muskler som minner om en bestemt posisjon, handling eller posisjon som utløser flashback, er eksempler på implisitte traumatiske kroppsresponser som reduserer bevegelighet og tilegnelse av nye erfaringer (Rotschild, 2009).

På bakgrunn av dette, viser Rotschild (2009) til at terapier som integrerer kroppsbaserte tilnærminger er mer effektive enn terapiformer som ikke gjør det. Siegel (2005) løfter frem muligheter via kroppslige erfaringer til å avdekke psykiske konflikter ”inngravert” fra tidligere reaksjoner på hendelser.

I tango er kroppen situert i et erfaringsunivers som tilbyr ulike opplevelser av kroppslig meningsdannelse der unngåelse og passivitet blir konfrontert, og satt i sentrum for erfaring. Implisitte handlemåter som før var overlagt til biologiske og nevrologiske ”utenom-bevisste” signaler, blir koblet til viljestyrte prosesser. På denne måten er tango en konkret og erfaringsnær måte å komme nær en tilstedeværende

”kroppslighet” som er flyktet fra, eller er blitt unngått fordi den trigger følelser av ubehag. Erfaringer med grenser kan gjenoppleves og justeres gjennom opplevelser nær hverandres intime grenser, som en kan forstå som ”intimsonen”.

Shore (2003) understreker at traumatisk stress ofte fremkaller ubehag når oppmerksomheten blir rettet mot indre prosesser. Ubehaget gir en tendens til ”kroppslig flukt” eller angstreaksjoner, som fører til en frakopling eller dissosiering (Shore, 2003). Dette samstemmer dårlig med opplevelse av nærvær som betingelse for endring. Der det tidligere har vært et fremtredende behov å søke beskyttelse ved kroppslig kontakt, kan kravet om å rette fokuset mot kroppslige prosesser i tango, være for utfordrende og angstfylt.

Hundeide (2007) og Levin (1997) viser til at tett fysisk kontakt kan virke skremmende og gjøre at en lettere kommer i kontakt med undertrykte følelser som sinne, redsel, hjelpeløshet og gråt hos pasienter der tap, neglekt og fortvilelse preger historien. Fonagy et al. (2002) er opptatt av at manglende eller uheldige samspillserfaringer vil kunne føre til en tilbaketrekning i situasjoner som krever behov for speiling, eller der speiling forventes. På denne måten kan tilegnelsen av korrektive erfaringer begrenses (Fonagy et al., 2002).

Fra erfaring med behandling av traumatiserte barn, understreker Hundeide (2007) at ”inkludering i intimsonen” krever varsomhet. Gjennom imitasjon og sympatisk deltakelse foreslår han at en innenfor barnets trygghetsramme, gradvis tar del i barnets initiativer og aktiviteter.

Dette fremhever flere utfordringer med å bruke tango som terapi på pasientgrupper som har store konflikter og ubehag assosiert med fysisk kontakt. Disse problemene kan blant annet gjøre det vanskelig å være mottakelig for å lære en ny aktivitet.

Tangoens relasjonelle miljø

Den relasjonelle kontakt i tango kan oppstå uten å være i direkte berøring med partneren, men begynner i søken etter en aktiv, intensjonell, tilstedeværende og naturlig posisjon i den andres nærvær (Dinzel & Dinzel, 2011). I omfavnelsen eller den typiske "abrazoen", kan tango utføres på det mest grunnleggende nivå, fra synkronisering av gange i ulike retninger og med ulik hastighet, til komplekse strukturer som krever mer erfaring og trening for å mestre. Overført til den terapeutiske arena, er det viktig å åpne opp for individuelle tilpasninger og forutsetninger.

I den klassiske tangoen deler ofte de dansende akse, og med den særegne relasjonelle kommunikasjonen og kontakt med gulvet, tilstrebes en synkronitet som ikke tilsvarer annen folkedans (Cobo & Peri, 2012). I "den nye" tangoen er det større tendens til å bruke "åpen omfavelse", som gir mer rom for utfoldelse og fleksibilitet i bruk av aksene. Det er blitt foreslått at dette henger sammen med endret kjønnsrollemønster som har utfordret tradisjonen om den dominante fører, slik at kvinnen har fått større bevegelsesfrihet og innflytelse i dansen (Kreutz, 2008). Dansens utvikling viser en endret dynamikk som manifesteres i fordelt kontroll og innflytelse mellom partene. Det at begge parter kan påvirke dansens bevegelser, og har mulighet til rollebytte, åpner opp for erfaringer med vekslingen mellom å føre og bli ført.

For å forme en improvisasjon og ulike bevegelsessekvenser, responderer hver av partene fra bevissthet om plassering av sin akse, kontakt med underlaget, kroppsbevissthet og autonomi (Dinzel & Dinzel, 2011).

Et grunnleggende prinsipp i tango er forflytningen av tyngdepunktet nedover i kroppen, og "en evne til å hente kraften" fra bakken i bevegelsene. For å oppnå bevegelseskoordinering og synkronisering, rettes fokuset mot kroppens midtakse og sentrering gjennom aktiv bruk av stabiliserende muskulatur.

I et teoretisk biodynamisk rammeverk, støtter Nunneley (2000) tanken om at individets mulighet til å flytte tyngdepunktet og balansen til lavere deler av kroppen, bidrar til positive psykiske og fysiske virkninger. Ved hjelp av øvelser i tango, med og uten partner, inkluderes ulike elementer for å forbedre den sensoriske, muskulære og affektive kommunikasjon. I kraft av dette utfordrer dansen ”implisitte” vanebelagte handlemonstre preget av forsvar (Reich, 1949), muskelspenning, rigiditet, passivitet og desintegrasjon. I liket med kroppsbaserte former for psykoterapi, er et av målene å jobbe med bevisst redusering av latente muskelspenninger (Rotschild, 2004; Young, 2010).

Ved repetisjon av mulige former for strukturer, og erfaring med økt beherskelse av egne kroppsferdigheter, utvides mulighetene til å bruke gravitasjon, tidsmessige og romlige dimensjoner på tangoens arena (Dinzel & Dinzel, 2011). I formidling av den argentinske tangoen understreker Dinzel & Dinzel (2011) betydningen av å søke etter frihet i bevegelsene ved å bruke koreografien som kilde til inspirasjon på en spontan og lekende måte.

Dette inviterer til å trekke inn betydningen av evnen til å leke, som betingelse både i terapi og i læring generelt, fremhevet av Winnicott (1971). Winnicott (1971) hevder at leken har en sentral plass i læring, fordi den blant annet oppmuntrer til utforskning av kroppslige og sansemotoriske kapasiteter, og derved evnen til å kontrollere og påvirke omgivelsene. Det er også gjennom leken at ulike former for ”kroppsskjema” etableres (Dolto, 2012). Leken trenger en struktur for å gi deltakeren frihet til å involvere seg i den (Binder, 2002). Forutsigbarhet og kontroll i tango regulert av sosiale koder, har en trygghetsskapende funksjon i dansen. Kontroll og mulighet til å regulere stimulusbetingelser, motiverer positiv aktivering også hos barnet (Fonagy, 2002; Stern, 2003).

”Venteøyeblikket” er en del av det strukturerende element i den argentinske tangoen (Dinzel & Dinzel, 2011). Dette refererer til øyeblikk i dansen der partene er omfavnet, men venter på en bevegelsesimpuls uten å starte egne bevegelser. Venteøyeblikket markerer noe viktig ved tangoens essens, betydningen av tilpasning, å ta imot og motta signaler. I venteøyeblikket handler det mer om å ”være” enn å ”gjøre”. I dansen trer en inn i mange øyeblikk av usikkerhet eller ”kanskje-øyeblikk” (Børstad, 2012). Når partneren er ukjent og sekvenser ikke er innøvd, forutsetter det hos danseren en kapasitet til å vente til noe skjer. Dette krever oppmerksomhet rettet mot opplevelser på det sensorale og motoriske nivå og en aktiv tilstedeværelse (Ryan & Brown, 2003). Denne usikkerheten i dansen kan gi opphav til angst hos mange. Overføringsverdien av denne læringen kan være evnen til å etablere trygghet gjennom kroppslig regulering og å ”være i” usikkerhet og tvil i andre situasjoner i livet.

Dinzel & Dinzel (2012) fremhever at frihet og endring gjennom tango oppnås ved evnen til å kunne skape og utvide det som deles i det intime mellomrom mellom de dansende, uten å fokusere på observatørens blick. I psykopatologien regnes overopptatthet av andres blick som livsbegrensende, og knyttes opp mot sosial angst og fobi. Tango som en sosial aktivitet i et fellesskap, stimulerer til å holde fokuset på det som skjer i bevegelsessirkelen med partneren, og frigjøre seg fra observatørens blick. Å være tilstede i intimiteten og den ”nære” strukturen tango legger opp til, kan også potensielt virke truende. Dette forsterkes dersom en ikke har fast dansepartner. Blant annet fordi fellesskapet, på ”milongaens” arena, ofte er sammensatt av fremmede mennesker og dermed ikke representerer et ”ekte” emosjonelt fellesskap, men et konstruert tangofellesskap. Rammene kan allikevel legges til rette for en ”nær” og kraftfull opplevelse (Galaaen, 2012). Børstad (2012) fremhever det flertydige ved å tre inn i tangorollene. Dansen kan for eksempel fremkalle opplevelser av lengsel, dominans

eller underkastelse (Børstad, 2012). Verdien av dette fellesskapet kan fremheves gjennom det Binder (2002) skriver om at kreativitet og lek kan gi nye iscenesettelser til tidligere narrativer og fantasier. Kreative aktiviteter gir også mulighet til å representere noe fraværende (Binder, 2002). I tangoens opplevelsesrom kan følelser som oppstår hos den enkelte fremkalt av musikalsk eller indre resonans, deles ved. Bevegelser assosiert med intimitet og emosjoner deles i et "fantasirom", der partenes historier og narrativer ofte er ukjente.

Børstad (2012) trekker fram at opplevelsesfellesskapet i tangoen motiverer til ulike former for relasjonserfaringer. Det interaktive samspill er kilde til ulike former for aktivering, der "den ladede andre" inviterer til regulering av affekt (Schoore, 2003; Stern, 2010). Aktiveringen kan virke belønnende og frigjørende, men der manglende forståelse og skuffelser preger samspillet kan også ubehag aktiveres.

Proessen med å forstå meningsbærende elementer i tangoerfaringen, leder til spørsmålet: Hvilke kvaliteter ved samspillet støtter utviklingsfremmende prosesser og en positiv relasjon til egen kropp? Inspirasjon til å utdype dette, finnes i utviklingspsykologisk teori om kvaliteter ved samspillrelasjoner.

Voksenlivets affektregulering og affektregulerende samspill

I den relasjonelle utviklingspsykologien understrekes betydningen av tilstedeværelse og responsivitet i regulering av trygghet, affektenes verdi, deres uttrykk og intensitet (Stroufe, 1996; Bowlby, 2005; Stern, 2003). Et samspill som er tilstrekkelig regulert gjennom trygghet og forutsigbarhet, bidrar til etablering av et trygt tilknytningsbånd og legger grunnlaget for forventninger til andres emosjonelle tilgjengelighet (Bowlby, 2005, Fonagy, 2001).

Med en nevrovitenskapelig forankring forklarer Porges (2011) uttrykk for panikk, redsel og andre symptomer forbundet med tilstandsregulering, som fysiologiske responser

knyttet til manglende evne til å berolige seg selv, eller bli påvirket av andres forsøk på å berolige dem. Negative opplevelser gjenskapes i videre dyadiske relasjoner (Bowlby, 2005). Ofte der individet har interne representasjoner med en ”signifikant annen” som ikke tilstrekkelig godt nok har bidratt til å regulere affekttilstander, er aktivitetsregulering gjennom det autonome nervesystem sentrale målsettinger i psykoterapi (Hart, 2012; Shore, 2003; Stern, 2003).

Bowlby (2005) påpeker at voksne også har behov for emosjonell base. Emosjonell og kroppslig regulering i samspill med bekræftende andre, er et livslangt behov (Hart, 2012). Relasjoner som støtter positive samspillopplevelser kan skape nye mønstre som korrigerer, tillegger eller ”erstatte” tidligere negative opplevelser. I tangorelasjonen utfordres aktiveringsprosessene i møtet med den andre, men tilbyr også mulighet til tilstandsregulering.

Et kroppslig samspill kan etablere evnen til på ulike måter å oppleve hvordan ulike deler av kroppen henger sammen (Campell, 1995), blir påvirket av, og påvirker omgivelsene. I utviklingspsykologisk litteratur er disse evnene til å oppfatte og forstå kroppssammenhenger og fornemme kroppslig helhet, framhevet som betingelse for at et ”stabilt” og kontinuerlig selvkonsept formes (Dolto, 2012; Kinsbourne, 1995). Merleau-Ponty (1994) referer til ”introspektive praksiser”, som i denne sammenheng kan bety å kjenne på hvordan eksterne sansedata påvirker fornemmelser og endrer erfaring, og kan bidra til at en opplever seg selv som mer regulert og ”forankret” i egen kropp (Shapiro, 1985; Levin, 1997).

Kvaliteter ved samspillet

Matrisen i tango, bestående av rytmiske og synkroniserte sekvenser i et gjensidig samspill, gir assosiasjoner til intersubjektive prosesser og tidlige opplevelser med omfavnelsen og kroppslig samhörighet i mor-barn relasjonen. I likhet med tidlig

relasjonelle samspill, baseres kommunikasjonen i tango på pre-verbal dialog. I denne kommunikasjonen inngår blikk, berøring, mimikk og rytme. I tillegg består dialogen av forståelse for og bruk av spatial orientering og kroppsstilling (Jensen, 2009). Rytmiikk, imitasjon og inntoning foreslås som prosesser som virker organiserende og synkroniserende i denne kommunikasjonen.

Rytmiikk

Rytmiske koordineringer foregår uavbrutt og kontinuerlig mellom partene i dansen (Jensen, 2009), og rytmiikken er det drivende og organiserende fundament for samhandlingssekvenser i tango. Ideelt sett blir rytmiske initiativ synkronisert med den andre. Den rytmiske koordinering i samhandling muliggjør opplevelsen av samtidighet og synkronisering til tross for bakgrunn med stor grad av variasjon og støy (Sander, 2001). Stern (2003) vektlegger rytmiikken som et trygghetsskapende element i relasjonen. Ved å bruke musikalske metaforer, beskriver han hvordan elementer som rytmiikk, klang og tone bidrar til å gi opplevelser av trygghet eller utrygghet (Stern, 2003).

Det rytmiske aspekt i kommunikasjonen er trukket frem av flere teoretikere som en medfødt kapasitet og betydningsfull markør i sosiale relasjoner (Powers & Trevarthen, 2009; Osborne, 2009). I tillegg til å være en tilegnet ferdighet, er rytmisk atferdskvalitet en modalitet som er tidlig representert i utviklingen (Cartwright, 2010). En regulert, vedvarende og kontinuerlig puls, og synkroniserte hendelser ser ut til å støtte vår medfødte preferanse, og blir lettere gjenstand for oppmerksomhet og interesse (Hart, 2009; Hart, 2012). En bekreftelse av naturlig rytme i form av fysiologiske prosesser, gir grunnlag for selvsikkerhet og har en særskilt evne til å dempe frustrasjon (Cartwright, 2010).

Musikken i tango er med på å organisere kommunikasjonen. Dette manifesteres i turtaking, koordinering av gester, pauser og bevegelser (Beebe & Lachmann, 2002). Oppmerksomhet, lytting og venting former like mye av relasjonen som speiling og forbedring av kommunikasjonen (Robarts, 2009). Stern (2003) tillegger rytmiske aktiviteter betydning blant annet fordi de støtter opplevelsen av en enhetlig verden der kvaliteter i omgivelsene og hos individet kan representeres gjennom ulike modaliteter.

Wilgram & Elephant (2009) har observert et rigid og repeterende mønster hos barn med anormal utvikling, og peker på at det kan være et uttrykk for hvordan de bruker rytmikk i søken etter forutsigbarhet og trygghet i en verden som er vanskelig å forholde seg til. Levin (1997) har antatt at ubearbeidede traumer som årsak til depresjon eller andre former for psykiske konflikter, har skapt uheldige aktiveringsmønstre i det autonome nervesystem, og manifestert seg blant annet fordi fysiologiske prosesser ikke har fått nok tid til å nå sin avslutning. Relatert til traumer gis rytmer en sentral plass i opplevelsen av trygghet, som en betydningsfull faktor for å gi tid til endring og bearbeidelse (Osborne, 2009). Fokus på temporalitet er sentralt for mulighetene til å bevege seg sammen i tango, men også evnen til fysisk å imitere ulike ytre bevegelseskvaliteter som retning, nivå og distanse.

Imitasjon og inntoning

Imitasjon og speilingsprosesser anses som sentralt i den intersubjektive matrisen, og åpner for muligheten til å forstå den andre på en empatisk måte, fordi hva som skjer på den andres innside reflekteres i egen kropp (Galaaen, 2009; Meltzoff 1995; 2003). Speilnevronene utgjør imitasjonens nevrale arkitektur i denne prosessen (Bråten, 2007; Bråten & Trevarthen, 2007). Decety & Johnsen (2006) skriver at med imitasjonen etableres en subjektiv erfaring om den andres følelsestilstand, uten å miste muligheten for å skille mellom ens egne og dens andres følelser. Det som til sammen skaper det

imiterende samspill, kan bidra til en følelse av en felles intens oppmerksomhet og positiv aktivering som virker følelsesmessig avstemmende og relasjonsbyggende (Berntzen, 2011).

Stern (2003) fant det nødvendig å bruke begrepet inntoning for å beskrive erfaringer i den intersubjektive relatering som handler om mer enn en ren motorisk etterlikning. Inntoning innebærer en respons hos omsorgsgiveren som gjenspeiler forbigående hendelser i barnets indre. Dette er, ifølge Stern (2003), kjernen i emosjonell responsivitet og forutsetning for å forstå fremveksten av intensjonalitet. Tangoens intersubjektivitet, som er innrettet mot matching og regulering i retning av synkroniserte bevegelsesuttrykk, eksemplifiserer også hvordan tangoen kan representere en gjensidig kroppslig dialog av emosjonell kommunikasjon. Vitalitetsformene som Stern (2010) vektlegger, reflekterer dynamiske og kinestetiske følelseskvaliteter ved en bestemt form, intensitet og tidsmessig struktur. De kvalitetene gir mening til utfordringen i å finne hvordan tango kan hente frem subjektive og følelsesmessige uttrykk. Bevegelsmønstre og sensorisk informasjon om kroppslige forhold som stivhet, kraftfullhet, svakhet, spenhet, tyngde og letthet, henfører til emosjonenes egenskaper. Disse egenskapene kan oppleves som spenning, endringer i tempo, overraskelse, nøling, vanskelighet, endringer i flyt, forløsning, kraft, blokkering, kontroll og retning (Stern, 2010). Dette finner vi igjen i metaforer som brukes for å sette ord på indre emosjonelle prosesser som bevegelse, hvile, spenning, enighet, forberedelse, eksitasjon og plutselige endringer (Shögler & Trevarthen, 2007).

Selv-reguleringen og kommunikasjonen vil være forskjellig fra partner til partner i tango, og oppstått brudd i synkroniseringen vil kreve gjenopprettelse eller reparasjon av kontakt. Dette bruddet kan gi mulighet til at noe nytt og spontant oppstår i improvisasjonen. Winnicott (1988) vektlegger gjenopprettelsen av kontakt som en

viktig side ved erfaringen i kommunikasjonen. Opplevelsen av reparasjon i kontakt er verdifull og gir følelsen av å ha lyktes i en relasjon (Hart, 2011). Et gunstig samspill manifesteres også i kroppens fysiologi, og fysiologiske markører kan gi ideer om hvordan affektregulering bearbeides i kroppen.

Fysiologiske markører

Murcia, Bongard & Kreutz (2009) fant ved hjelp av spyttprøver hos en gruppe litt erfarne dansere, gunstige biokjemiske endringer i form av reduksjon av kortisolnivå og økning i nivå av testosteron umiddelbart etter tangodansing. Disse fysiologiske effektene ble etterfulgt av selvrapportert positiv affekt. En god interaksjonseffekt mellom musikk og partner var avgjørende for resultatene.

Annen forskning støtter verdien av bestemte typer musikk for å starte, vedlikeholde, og aktivere gunstige nevrale og hormonelle prosesser (Panksepp & Trevarthen, 2009; Gangrade, 2011). Tango handler også om bevissthet om optimalt muskelbruk. I læringsprosessen formidles hvordan hvilke muskler kan mobiliseres for å aktivere og videreføre bevegelsesmønstre, finne stabilitet i seg selv og kontakt med partneren. Hart (2012) mener at spenningsreduksjon er vesentlig for å støtte vekstfremmende og vedlikeholdende prosesser i det autonome nervesystem. Disse vedlikeholdende prosesser kan gjenspeiles i det biokjemiske kroppsmiljø.

Terapeutiske målsettinger er blant annet å finne ressurser i det autonome nervesystemets fungering gjennom forankring og justering av kroppsopplevelser og sanseopplevelser (Hart, 2012). Schore (2003) foreslår at regulering av atferd i den tidlige mor-barn dyaden muliggjør en positivt forsterkende sirkel som også virker belønnende på nervesystemet, der rytmiske prosesser er fundamentalt for kroppens energisystemer og bidrar til organisering av det nevrale kretsløp (Panksepp & Trevarthen, 2009). Basert på fysiologiske målinger hevder Porges (2001), at vagusnerven den tiende hjernenerven,

har en viktig rolle i å sette i gang det sosiale ”engasjeringsystem”, der dyp pust aktiverer dette systemet. Strukturerte og gjentagende sanseinntrykk er former for stimulering som påvirker hjernestammens nevrobiologi til å endre seg på måter som lettere fører til en mer fleksibel emosjonell fungering (Porges, 2011). Bevissthet om kroppens autonome funksjoner gir mulighet til å regulere disse prosessene for eksempel gjennom bestemte pustemønstre, og fører til optimalisering av nervesystemets fungering.

”Arousal” blir av Ursin (2004) brukt som rammeverk til å forstå nevrofysiologisk- og generell kroppslig aktivering som økt muskeltonus, vegetative, endokrine responser og immunologiske endringer produsert av stress. Dynamiske egenskaper ved situasjonen og ulike aktiveringsutløsende stimuli, vil påvirke ønskede og optimale nivå av ”arousal” og påfølgende oppmerksomhetstilstander (Burgoon et al., 1992). I lys av aktiveringsteori, kan tango fungere som en situasjon der en leter etter kroppslige komponenter og kommer i kontakt ved atferd som gjennom aktiveringstilstander påvirker emosjonelle og kognitive funksjoner.

Ekman (1993) demonstrerte hvordan motorisk aktivitet påvirker og endrer opplevelsestilstander. Han demonstrerte at aktivering av ansiktsmuskulatur gav endringer i det autonome nervesystem og påfølgende emosjonelle endringer. Observasjonene gir et eksperimentelt holdepunkt for at emosjoner påvirkes automatisk ved endringer i muskulær aktivitet. En videre utdyping av Ekman's funn inviterer til å undersøke hvordan ulike prototypiske muskulære responser i tangoens bevegelser kan utforskes som kilde til emosjonelle opplevelser.

Det ”rommende” miljø og selvkapasiteter, sammenheng og integrasjon

Tangoens matrise plasserer i forgrunnen flere elementer ved den intersubjektive dialog, som kan observeres i hvordan paret beveger seg sammen, og gjenspeiles i det

fysiologiske systemet. Elementer ved denne matrisen er ansett av flere utviklingsteoretikere som grunnlag for sider ved selv-validering og opplevelser av selv-sammenheng (Fonagy, 2002; Stern, 2003). Ifølge Stern (2010) er intersubjektiv relatering også betydningsfullt for å reetablere, opprettholde og definere selvidentiteten. Stimulering av ferdigheter gjennom imitasjon, rytmiske kvaliteter og berøring gir, i tillegg til å være fysiologisk belønnende, opphav til følelser av indre struktur og organisering (Berntzen, 2011). I den intersubjektive dyaden blir grunnleggende behov som å lese andres intensjoner og følelser etablert (Stern, 2010).

Omfavnelsen er det tidligste møtet med intersubjektive relatering. Rodulfo (1989) trekker på psykoanalytiske betraktninger av den kroppslige subjektivitet, og bemerker at omfavnelsen har en særegen symbolsk funksjon i livsløpet og legger til rette for opplevelsen av ”fusjon”. En opplevelse av sammensmelting som tidlig i utviklingen, der dette behovet er mest fremtredende, gir mulighet til å utforske sin egen og den andres kroppslige ”væren” og ”gravere” inn symbolske kvaliteter relatert til egen kropp (Rodulfo, 1989).

Tangoens ”abrazo” skal gi en opplevelse av å bli ”rommet”, og være fri nok til å tillate den andre å gi bevegelsene form og tid til uttrykk (Dinzel & Dinzel, 2011). I kontakt med den andres omfavnelse, blir sensoriske og motivasjonelle aspekter ved følelsene satt i bevegelse og forsterket i dets resonans i kontakten med den andre (Robarts, 2009).

Binder (2002) utdyper Winnicotts teori og beskriver at en ”holdende” måte å samhandle på, gir opphav til en felles samstemthet mellom mor og barn. Dette samværet sikrer psykosomatisk sammenheng og integrasjon, og økt selvforståelse med validering av selvet dersom samhandlingene er tilstrekkelig responsive og sensitive (Binder, 2002; Hart, 2011). Bions begrep ”containing” kan brukes i denne sammenheng for å referere til en potensiell måte følelsene kan mottas på, som gir en opplevelse av at følelsen er

akseptabel og under kontroll (Bion, 1961). Dette krever tid og gir signaler om at følelsen håndteres, reintegreres og responderes adekvat på (Cartwright, 2000).

Winnicott (1971) var opptatt av kreativitetens utgangspunkt, og vektla den tilstrekkelig regulerte kommunikasjonen mellom mor og barn som grunnlag for ”et potensielt rom”. I dette skapende mellomrommet, som er utforskende og lekende, ligger potensiale for å utvikle ferdigheter. Binder (2002) trekker på Winnicotts konseptualisering, og beskriver ”det tredje rommet” som noe som kobler ytre verdener og indre realiteter sammen til en spontan fantasiverden (Binder, 2002).

Med fare for å gi tangoen for stor rolle i emosjonell utvikling, er det allikevel fristende, i søken etter møtepunkter mellom tango og utviklingspsykologi, å foreslå at en tangorelasjon kan ”tilby” kvaliteter ved tilknytningsfunksjonen. En tangoarena som er fri nok, gir mulighet til å kunne bruke rommet til å utforske bevegelser og potensial i en voksenform av den tidlige barneleken. Det betydningsfulle i dette skapende rommet er den andres nærvær, en ”medskaper” som kan reflektere tilbake sider av dansepartnerens liv (Binder, 2002).

Tango, med dets elementer, har evne til å gjenskape et potensielt ”lekerom”, som gir plass og tid til å utforske bevegelser, fantasi og emosjonelle uttrykk. Kroppsnærheten gir en mulighet til å ”oversette” kroppens reaksjoner ved å gi uttrykkene en annen form og forstå disse på en ny måte. Ved hjelp av språket kan slike uttrykk bli erkjent. Når bestemte dyadiske kvaliteter som rytmisk respons og synkrone sambevegelser blir bekreftet av den andre, kan tango styrke selvopplevelser som intensjonalitet og handlekraft. Hart (2012) foreslår disse selvopplevelser som vesentlige i utviklingsprosessen.

Intensjonalitet og handlekraft

Erfaringer med kroppslig påvirkning ved impulser og bevegelser med den andre, kan bekrefte, forsterke, anerkjenne, eller skuffe et bestemt initiativ. En tangorelasjon gir mulighet til å utforske hvordan selvopplevelser som intensjonalitet kan gis et kroppslig uttrykk (Martin, 1995). Bevissthet om bruk av fysiske kvaliteter ved selvet, kan gi utvidet opplevelse av intensjonalitet og handlekraft gjennom kroppen.

Kelly (2002) baserer seg på Merleau-Pontys filosofi, og teoretiserer hvordan aspekter ved selvet som aktør først og fremst handler om å være i en bestemt kroppslig relasjon til et objekt. I sentrum for aktørbegrepet plasserer Fonagy et al. (2002) erfaringer med å påvirke omgivelsene med et fysisk selv. Erfaringer med kontroll over egen kropp og påvirkning av det sosiale miljøet er kvaliteter ved selvet kjent fra innsiden (Russell, 1995).

Merleau-Pontys (1962) begrep om ”kroppsliggjort intensjonalitet” kan brukes i denne sammenhengen til å forstå hvordan intensjonalitet i form av bevegelser og motorisk aktivitet kan bidra til å knytte mening til handlekraft og vilje. Intensjonalitet, handlekraft og vilje, har blitt fremhevet av Hart (2012) som betydningsfulle begreper i den terapeutiske prosess. Kroppslige aktiviteter gjennom lek knyttet til selvopplevelser, danner grunnlag for mulighet til møteøyeblikk og terapeutisk kontakt (Mäkelä & Hart, 2011, Bentzen, 2011).

Endring gjennom møteøyeblikk og delt erfaring

Den improviserte synkrone bevegelse er bærebjelken i tangoens dialog mot en felles forståelse (Dinzel & Dinzel, 2012). Det inviteres til en situasjon der den enkelte danser er nær seg selv og sine kroppslige opplevelser, samtidig som dansepartnerne er sammen for hverandre og deltakende. Forskjellige sider ved selvet og dets kapasiteter finner bekreftelse i erfaringer i kroppslige samspill og i en refleksjonen av seg selv i den andre

(McLaren, 2011). En blir oppmerksom på hva den andre er oppmerksom på, fordi noe reflekteres tilbake, anerkjennes og gjenspeiles.

Opplevelser av likhet og forskjellighet kan gi vekst til mange sider ved levd erfaring (Fonagy, 2001). Sansninger, emosjoner, atferd, og skjematiske representasjoner preger måter å være sammen på. I Sterns (2003) forståelse av ”møteøyeblikk”, oppleves en overensstemmelse mellom egne indre tilstander og den ytre verden, og det er gjennom slike erfaringer med ”møteøyeblikk” i samhandling at endringer finner sted. Måter å matche den andre på med ”vitalitetskonturer” som: Intensitet, takt, rytme, varighet, og form, gir et potensiale til å fastholde en ubrutt opplevelse av samhörighet (Stern, 2003). Dette tillater partene å ”være med” den andre og dele sider ved den ”indre” verden (Stern, 2011). Kjernen i tangoens spesielle kvalitet ligger kanskje i mulighet for å ”smelte sammen”, men samtidig være bevisst grenser mellom seg selv og den andre.

Beebe & Lackmann (2002) trekker frem rytmikk som avgjørende for muligheten til å dele subjektive tilstander og ”tre inn” i den andres følelsesverden.

Lyons-Ruth (2011) viser til at en relasjon som oppleves ”ekte”, kan åpne for nye erfaringsmuligheter og vekst. I disse møtene blir det intersubjektive felt gradvis mer komplekst og velartikulert, det virker motiverende, og danner grunnlag for nye former for interaksjon i en åpen og lydhør kommunikasjon (Lyons-Ruth, 2011).

Utfordringer med tango som terapipotensial

De gjennomgåtte vitenskapelige studiene med tango som intervensjonsform er basert på eksperimentell, kvantitativ metodikk. Subjektive erfaringshorisonter eller opplevelsesnære erfaringer, det Shapiro (1985) benevner som ”kroppslige refleksjonsmodus”, krever en fenomenologisk tilnærming. Videre muligheter med foreliggende studier kan være å bruke begreper fra den kvantitative forskningen og løfte disse frem som fenomener og utforske dem i en kvalitativ sammenheng. På denne

måten kan det gi rom for generering av nye konsepter og reformuleringer. Som nevnt tidligere, er det problematisk å trekke konklusjoner om studienes validitet og reliabilitet, da studiene har få deltakere og kun viser korttidseffekter av dansingen. Derfor er det lite sannsynlig at resultatene kan generaliseres til en større populasjon på bakgrunn av de få studiene som er gjennomført.

I sammenheng med utforskningen av tangoens terapeutiske verdi og muligheter, kan dansen antas å ha en potensiell endringsskapende funksjon gjennom flere innfallsvinkler. Det foreslås at det er et artistisk aktivitetsfellesskap (Bond, 2009) som motiverer til endring av relasjonelle kroppsstrukturer (Brewer, 1995).

Tangoens dynamikk og struktur synliggjør tematikk som omhandler flere dimensjoner ved mennesket (Yasuo, 1987). Dette er for eksempel "kroppslighet", integrasjon, tilstedeværelse, kommunikasjon, balanse, aktivering, emosjonsregulering, kontroll, og intensjonalitet. Disse begrepene bidrar til å uttrykke betydningen av affektregulerende behov livet gjennom, spesielt ved psykiske lidelser. Den dansende vil kunne oppleve at forandring skjer, uten krav om en ny språklig forklaring på denne endringen.

Dansen gir mulighet til å løfte frem individuell og relasjonell problematikk som er fremtredende i flere psykiske lidelser, og vektlagt i terapeutiske endringsprosesser. Temaer forbundet med tilknytningsforhold, separasjon, identitet og affektivitet blir utforsket i det som inspirert av Winnicott (1971), er et "potensielt rom" mellom de dansende. Dette kan skje dersom forholdene ligger til rette for å forme dette potensielle rommet som "symbolsk" og lekende. Et viktig ledd i denne prosessen er tilgang til trygghet, mestring, og kontroll gjennom kontakt med egen autonomi og kommunikasjon med partneren.

Tangofellesskapet handler om å være del av en større gruppe. Dette innebærer oppmerksomhet i vekslingen mellom skapende aktivitet med partneren og hensyn til

egne bevegelser tilpasset rom og plass med andre. Ved å lete etter konturer i egne og andres kropper, og utvikle individuell sensitivitet, kan tango motivere til det Shustermann (2008) benevner som ”levd somatisk refleksivitet”, eller økt kroppslig erkjennelse i et bevegelsesfellesskap.

Selv om verdien av tango som terapi gir mening på et teoretisk nivå, er det en rekke utfordringer knyttet til å bruke terapiformer med kroppslig intervensjon, som tango, i en klinisk sammenheng. Kunnskap om stor variasjonsbredde i reaksjoner på fysisk kontakt, intimitet og berøring, gjør det nødvendig å vurdere utfordringer, men også muligheter. Dette innebærer kunnskap om individets psykologiske hindringer og sensitiv tilnærmingsmetodikk som kan legge rammer for opplevelse av et trygt miljø. En pasientgruppe vil bli møtt i en situasjon der affektive tilstander kan ha innflytelse på selvtillit, sosialt forsiktig atferd, stereotypiske og kontrollerte bevegelsesmønstre. Det er mulig at en endring i kroppssoppfattelse og inter-personlig relatering krever trygghet, tid, og en viss forventning om frustrasjon relatert til tidligere fungering. I en klinisk sammenheng bør det tydeliggjøres og forberedes hvilke faser pasienten kan gå gjennom og hva som kan forventes. I arbeid med psykotiske pasienter og bevegelsesterapi, vektlegger Siegel (1995) bruk av et tydelig språk i en strukturert kontekst.

Det kan i denne sammenheng nevnes at studien til Haboush et al. (2006) konkluderte med at ”self-efficacy” eller mestringstro, og motsvarende følelsen av håpløshet, var avgjørende for om danseintervensjonen gav bedring eller ikke. Det gir ideer om at ego-styrkende prosesser med fokus på mestring bør være en del av en slik terapeutisk intervensjon.

Utvalget i studien der mindfulness og tango ble sammenliknet, hadde forsøkspersonene selv oppsøkt forskningsprosjektet. Dette er en faktor som bør tas hensyn til i tolkning av resultater. Konsekvensen av selvvalgt oppsøkt deltakelse kan bidra til

forventningseffekter som påvirker resultatene i positiv retning. Slike faktorer kan gjøre det vanskelig skille ut spesifikke effekter av dansingen.

Ved behandling knyttet til for eksempel sosial angst eller relasjonelle traumer, er det nødvendig å ta hensyn til at eksponering, eller situasjoner som krever fysisk kontakt og berøring, kan føre til re-traumatisering og annet ubehag. På samme måte kan et samarbeid være vanskelig å etablere ved sterk emosjonell ustabilitet, svak ego-funksjon, manglende forestillingsevne, og manglende kapasitet og villighet til å leke.

Videre seleksjonsvurderinger basert på symptom bilder, diagnostikk og personlighetsfunksjoner, ligger imidlertid utenfor rammene for denne teksten. Positive erfaringer med ”korrigerende andre” skjer innenfor individets ”toleansevindu” (Hundeide, 2007), og troen på at alternative relateringsmåter finnes. Hart (2012) foreslår at utfordringen med korrigerende erfaringer består blant annet av eksponering uten et for høyt aktiveringsnivå (Hart, 2012). Dette krever god individuell tilpasning med kjennskap til deltakerens behov og sårbarhet. For høyt aktiveringsnivå representerer en trussel for endringsmuligheter. I slike tilfeller er trygghetsetablering og individuell affektregulering hensiktsmessige arbeidsmål. Det er vesentlig at erfaringen faktisk skal oppleves som endringsskapende og ikke som repetisjon av uheldige mønstre. Dette krever nøye oppfølging og tilbakemelding.

For at tango skal være en god terapeutisk intervensjon framfor en annen danseform, forutsettes det at noe av det som er tilegnet i tangoens ”lekerom” kan anvendes ytterligere i den ”virkelige verden”. Endret kroppsforståelse, relasjonell bevissthet, mulighet til selvregulering av affektive tilstander, foreslås som integrerte aspekter ved denne erfaringen. Men aktiviteter som krever en lekende tilnærming kan være en stor utfordring å introdusere, og få andre med på.

Et annet spørsmål er om tango tilbyr en form for aktivitet med terapeutisk verdi som er kvalitativt forskjellig fra annen dans eller intervensjoner. Effekter av former for fysisk aktivitet på helse, er ikke særegent for tango. I forlengelsen av dette blir utfordringen å skille mellom hva som er virkningen av tangoens elementer spesielt, versus fysisk aktivitet generelt.

Argentinsk tango er en dans forbundet med sterke stereotypiske forestillinger. Det er store forskjeller i praksis og formidling på tvers av miljø og kultur. En tangopraksis brukt i helsesammenheng krever derfor en reformulering, tilpasning, og standardisering. I dette inngår blant annet spørsmål om hvilken kompetanse som kreves av formidleren (terapeuten), og hvordan dette skal formidles.

Konklusjon

På bakgrunn av en teoretisk undersøkelse av tango sett i lys av et filosofisk og utviklingspsykologisk rammeverk, er det i denne teksten foreslått at tango synes å ha en terapeutisk verdi i tilegnelsen av nye relasjonelle erfaringer, og inneholde kvaliteter som gir mulighet til å etablere meningsfull kontakt med verden.

Virksomme faktorer i, og endringsprosesser ved tangoerfaring, foreslås som: Aktiv tilstedeværelse med hensyn til sensomotoriske kvaliteter i den andres nærvær, opplevelser med inntoning, rytmisk synkronitet, og "arousalregulering" gjennom erfaringer i regulert samspill.

I forlengelse av å vurdere mulige virksomme faktorer i "tangoterapi", er det mye som gjenstår i utforskningen av hvordan, og for hvem, nye bevegelseserfaringer generelt, og tangoens materiale spesielt, kan virke terapeutisk og bidra til betydningsfulle og varige endringer i personlig og emosjonell fungering.

Referanser

- Alstad, E. (2011). Tangoterapi. *Spenningsnytt, medlemsblad for NFF's faggruppe for psykomotorisk fysioterapi*, 3(29), 10-13.
- Beebe, B. & Lachmann, F. M. (2002). *Infant research and adult treatment: Co-constructing interactions*. London: The Analytic Press.
- Bentzen, M. (2011). Sproget før sproget: Somatoaffektiv afstemning i børnebehandling. I S. Hart (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 313-360). København: Hans Reitzels Forlag.
- Binder, P. E. (2005). *Individet og den meningsbærende andre*. Oslo: Unipub AS.
- Bion, W. R. (1961) *Experiences in Groups*. London: Tavistock Publications.
- Bond, K. (2009). The human nature of dance: Towards a theory of aesthetic community. I S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 401-422). New York: Oxford University Press.
- Bowlby, J. (2005). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Routledge Classics.
- Brown, K., W. & Ryan, R., M. (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 83(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brewer, B. (1995). Bodily awareness and the self. I J. L. Bermúdez, A. Marcel & N. Eilan (Red.), *The body and the self* (pp. 291-310). London: MIT Press.
- Bråten, S. (2007). *On being moved: from mirror neurons to empathy* (pp. 21-34). Amsterdam: John Benjamins Publications.
- Bråten, S., & Trevarthen, C. (2007). Prologue: From infant intersubjectivity and

- participant movements to simulation and conversation in cultural common sense. I S. Bråten (Ed.), *On being moved: From mirror neurons to empathy* (pp. 149-174). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Burgoon, J. K., Le Poire, B. A., Beutler, L. E., Bergan, J., & Engle, D. (1992). Nonverbal behaviors as indices of arousal: Extension of the psychotherapy context. *Journal of nonverbal behavior* 16(3), 159-177. doi: 10.1007/BF00988032.
- Bushnell, E. W., & Boudreau, J. P. (1993). Motor development and the mind: The potential role of motor abilities as a determinant of aspects of perceptual development. *Child development*, 64(4), 1005-1021.
- Butterworth, G. (1999). The non-conceptual self: Essay review of the paradox of self-consciousness. *Human development*, 42, 217-219.
- Børstad, M. (2012). Om tango, terapi og vitalitet i det intersubjektive. I M. Børstad & J. Sletvold (Eds.), *Karakteranalytiske dialoger: Kropp og relasjon i psykoterapi* (pp. 37-59). Oslo: Kolofon forlag AS.
- Caigaran, S. R. (2009). Danza movimiento terapia: Cuerpo, psique y terapia [Danseterapi: Kropp, psyke og terapi]. *Avances en salud mental relacional*, 8(2), 1-43.
- Campell, J. (1995). The body image and self-consciousness. I J. L. Bermúdez, A. Marcel, & N. Eilan (Eds.), *The body and the self* (pp. 29-429). London: MIT Press.
- Cartwright, D. (2010). *Containing states of mind: Exploring Bion's container model in psychoanalytic psychotherapy*. London: Routledge Press.
- Cobo, I. L. (2007). *Tango, una danza interior* [Tango, en dans fra innsiden]. Buenos Aires: Corregidor.

- Damasio, A. R. (2001). *Descartes' feiltakelse*. Oslo: Pax Forlag.
- Damasio, A. R. (2002). *Følelsen av hva som skjer. Kroppens og emosjonenes betydning for bevisstheten*. Oslo: Pax Forlag.
- Damasio, A. R. (2004). *På leting etter Spinoza: Glede, sorg og den følende hjernen*. Oslo: Pax Forlag.
- Dinzel, G., & Dinzel, G. (2011). *El tango una danza: La improvisación* [Tango en dans: Improvisasjonen]. Buenos Aires: Ediciones Corregidor.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2006). A neuroscience perspective on empathy. *Current directions in psychological science*, 15, 54-58.
- Dolto, F. (2012). *La imagen inconciente del cuerpo* [Det ubevisste bildet av kroppen]. Buenos Aires: Paidós.
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48(4), 376-379.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affectregulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Galaaen, K. (2012). Tidlig tilknytning og samspill i parforhold: En kroppsbasert terapeutisk tilnærming. I M. Børstad & J. Sletvold (Eds.), *Karakteranalytiske dialoger: Kropp og relasjon i psykoterapi* (pp. 106-126). Oslo: Kolofon forlag AS.
- Gallagher, S. (1995). Body Schema and Intentionality. I J. L. Bermúdez, A. Marcel, & N. Eilan (Eds.), *The body and the self* (pp. 225-244). London: MIT Press.
- Gangrade, A. (2012). The effect of music on the production of neurotransmitters, hormones, cytokines, and peptides: A review. *Music and Medicine*, 4(1),

40-43. doi:10.1177/1943862111415117.

Haboush, A., Floyd, M., Caron, J., LaSota, M., & Alvarez, K. (2006). Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 89-97. doi:10.1016/j.aip.2005.10.001.

Hackney, M. E., & Earhart, G., M. (2008). Short duration intensive tango dancing for parkinson disease: an uncontrolled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 17, 203-207. doi:10.1016/j.ctim.2008.10.005.

Hart, S. (2009). *Den følsomme hjerne*. København: Hans Reitzels Forlag.

Hart, S. (2012). *Neuroaffektiv psykoterapi med voksne*. København: Hans Reitzels Forlag.

Heiberger, L., Maurer, C., Amtage, F., Balbuena, I. M., Mönting, J. S., Reymond, M. C. H., & Kristeva, R. (2011). Impact of a weekly dance class on the functional mobility on the quality of life of individuals with parkinson's disease. *Frontiers in aging neuroscience*, 3, 1-13. doi:10.3389/fnagi.2011.00014.

Hundeide, K. (2007). When empathic care is obstructed: Excluding the child from the zone of intimacy. I S. Bråten (Red.), *On being moved: From mirror neurons to empathy* (pp. 237-256). Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.

Johnson, M. (2007). *The meaning of the body: Aesthetics of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.

Keogh, J. W. L., Kiding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gills, D. (2012). Effects of different weekly frequencies of dance on older adults' functional performance and physical activity patterns. *European journal of sports and exercise science*, 1(1), 14-23.

- Kelly, S. D. (2002). *Merleau-Ponty on the body* (pp. 377-390). Oxford: Blackwell Publishers.
- Kinsbourne, M. (1995). Awareness of one's own body: An attentional theory of its nature, development, and brain basis. I J. L. Bermúdez, A. Marcel, & N. Eilan (Eds.), *The body and the self* (pp. 205-224). London: MIT Press.
- Kreutz, G. (2008). Does partner dance promote health? The case of tango Argentino. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128, 79-84. doi:10.1177/1466424007087805.
- Levine, P., & Kline, M. (2011). Anvendelse af principper i Somatic Experiencing som et middel til å forebygge PTSD hos børn og teenagere i den akutte stressfase efter en overvældende begivenhed. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 395-420). København: Hans Reitzels Forlag.
- Levine, P. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. Berkely: North Atlantic Books.
- Labrana, L., & Sebastián, A. (2000). *Tango: Una historia* [Tango: En historie]. Buenos Aires: Ediciones Corregidor.
- Lyons-Ruth, K. (2011). Implicit relasjonel viden: Dens rolle i udvikling og psykoanalytisk behandling. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 153-162). København: Hans Reitzels Forlag.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books Publishers.
- Martin, M. G. F. (1995). Bodily awareness: A sense of ownership. I J. L. Bermúdez, A. Marcel, & N. Eilan (Eds.), *The body and the self* (pp. 267-290). Cambridge/London: MIT Press.
- McKinley, P., Jacobsen A., Leroux, A., Bednarczyk, Rossignol, M., & Fung, J.

- (2008). Effect of a community-based argentine tango program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 16, 435-453.
- Mclaren, K. (2008). Embodied perceptions of others as a conditon of selfhood. *Journal of consciousness studies*, 15(8), 63-93.
- Meltzoff, A. N. & Brooks, R. (2007). Intersubjectivity before language: Three windows on preverbal sharing. I S. Bråten (Ed.), *On being moved: From mirror neurons to empathy* (pp. 149-174). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Meltzoff, A. N., & Moore, K. M. (1995). Infant's understanding of people and things: From bodily imitation to folk psychology. I J. L. Bermúdez, A. Marcel, & N. Eilan (Eds.), *The body and the self* (pp. 43-70). London: MIT Press.
- Murcia, Q. C., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: The effects of music and partner. *Music and Medicine*, 1(1), 14-21. doi:10.1177/1943862109335064.
- Mäkelä, J., & Hart, S. (2011). Theraplay: intensiv, engasjerende, interaktiv leg som et middel til å fremme psykisk utvikling. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 233-272). København: Hans Reitzels Forlag.
- Nunneley, P. (2000). *The biodynamic philosophy and treatment of psychosomatic conditions*. I M. Malloy, (Ed., Vol. 2). Bern: European Academic Publishers.
- Osborne, N. (2009). Music for children in zones of conflict and post-conflict: A psychobiological approach. I S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 331-356). New York: Oxford University Press.

- Osborne, N. (2009). Towards a chronobiology of musical rhythm. I S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 545-564). New York: Oxford University Press.
- Panksepp, J., & Trevarthen, C. (2009). The neuroscience of emotion in music. I S. Malloch, & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 105-145). New York: Oxford University Press.
- Peri, M., & Cobo, I. L. (2012). *PsicoTango: Danza como terapia*. [PsykoTango: Dans som terapi]. Buenos Aires: Ediciones Corregidor.
- Perry, B. D. (2011). Anvendelse av neurologiske utviklingsprinsipper i det kliniske arbejde med mishandlede og traumatiserte børn. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 365-390). København: Hans Reitzels Forlag.
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & McKinley, P. (2012). Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary therapies in medicine*, 20, 377-384. doi:10.1016/j.ctim.2012.07.003.
- Ponty, M. M. (1962). *Phenomenology of perception*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Ponty, M. M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag.
- Porges, S. W. (2011). Fysiologisk regulering hos udsatte spædbarn: en model for vurdering og potentiel intervention. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 193-220). København: Hans Reitzels Forlag.
- Porges, S. W. (2001). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*.

London: W.W Norton & Company.

Powers, N., & Trevarthen, C. (2009). Voices of shared meaning: Young infants and their mothers in Scotland and Japan. I S. Malloch & C. Trevarthen, *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 209-240). New York: Oxford University Press.

Reich, W. (1949). *Character-Analysis* (3rd Ed.). New York: Farrar, Straus & Giroux Noonday Press.

Robarts, J. (2009). Supporting the development of mindfulness and meaning: Clinical pathways in music therapy with a sexually abused child. I S. Malloch, & C. Trevarthen, *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 377-400). New York: Oxford University Press.

Rodulfo, R. (1989). *Psicoanálisis de nuevo* [Psykoanalyse på nytt]. Paídos: Buenos Aires.

Rothschild, B. (2004). *Kroppen husker. Om kropp og psyke i traumebehandling*. Årshus: Klim.

Sander, L. W. (2011). Regulering af udveksling i spedbarn-omsorgsperson-systemet og nogle aspekter at relationen mellom kontekst og innhold. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 101-124). København: Hans Reitzels Forlag.

Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation & disorders of the self*. London: W. W. Norton & Company.

Scögler, B., & Trevarthen, C. (2007). To sing and dance together: From infants to jazz. I S. Bråten (Ed.), *On being moved: From mirror neurons to empathy* (pp. 281-302). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

Shapiro, K. J. (1985). *Bodily reflective modes: A phenomenological method for*

- psychology*. Durham: Duke University Press.
- Shustermann, R. (2008). *Body consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Siegel, E. V. (1995). Psychoanalytic Dance Therapy: The bridge between psyche and soma. *American Journal of Dance Therapy* 17(3), 115-127.
doi:10.1007/BF02250955.
- Sletvold, J. (2009). I begynnelsen var kroppen. Emosjonelle kroppstilstander: Teoretisk grunnlag og terapeutiske implikasjoner. I M. Børstad & J. Sletvold (Eds.), *Den terapeutiske dansen* (pp. 17-36). Oslo: Kolofon forlag AS.
- Stern, D. N. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. London: W.W. Norton & Company Inc.
- Stern, D. N. (2007). Applying developmental and neuroscience findings on other-centred participation to the process of change in psychotherapy. I S. Bråten (Ed.), *On being moved: From mirror neurons to empathy* (pp. 35-48). Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Stern, D. N. (2010). Affektiv afstemning. I H. Susan (Ed.), *Neuroaffektiv psykoterapi med børn* (pp. 131-148). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of vitality: Exploring dynamic experience in psychology, the arts, psychotherapy, and development*. New York: Oxford University Press.
- Stroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Trossero, F. (2010). *Tangoterapia. Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro* [Tangoterapi. Et møte med en selv og den andre]. Buenos Aires: Ediciones Continente.
- Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress.

Psychoneuroendocrinology, 29(5), 567-592.

doi:10.1016/S0306-4530(03)00091-X.

Wigram, T., & Elefant, C. (2009). Therapeutic dialogues in music: Nuturing musicality of communication in children with autistic spectrum disorder and Rett syndrome. I S. Malloch & C. Trevarthen (Eds.), *Communicative musicality. Exploring the basis of human companionship* (pp. 423-446). New York: Oxford University Press.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications.

Winnicott, D.W. (1988). *The human nature*. London: Free Association Books.

World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders. Geneva: WHO.

Yasuo, Y. (1987). *The body: Toward an eastern mind-body theory*. Albany: State university of new york press.

Young, C. (2010). The history and development of body psychotherapy. Body, movement and dance in psychotherapy. *An International Journal for theory, research and practice*, 5, 3-17. doi:10.1080/17432970903499958.

